

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN KARET DAN LATIHAN BEBAN TERHADAP PENINGKATAN *POWER* LENGAN DAN KECEPATAN PUKULAN *GYAKU TSUKI CHUDAN* PADA KARATEKA *DOJO* SMP N 2 PEMALANG

**Sova Azmi Saputra
NIM.1205334**

**Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia**

DOSEN PEMBIMBING : Iman Imanudin, S.P.d., M. Pd.

Untuk melakukan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan yang baik maka dibutuhkan Kecepatan dan Power Lengan yang baik. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Latihan Karet Dan Latihan Beban Terhadap Peningkatan *Power* Lengan Dan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Pada Karateka *Dojo* Smp N 2 Pemalang. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, teknik pengambilan sampel yaitu *non probability sampling* dengan menggunakan sampling jenuh dengan jumlah sampel yaitu 20 atlet karateka dojo SMP Negeri 2 Pemalang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Two hand Medicine Ball dan 4 detik untuk pukulan. Hasil analisis data statistik diketahui nilai korelasi tes kecepatan pukulan sebelum dan setelah latihan beban dan karet sebesar 0,804 dengan nilai signifikansi 0,000, sedangkan korelasi tes power lengan sebelum dan sesudah latihan beban dan karet sebesar 0,922 dengan nilai signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa latihan beban dan karet memberikan pengaruh terhadap kecepatan dan power lengan pukulan secara signifikan. Ketika atlet meningkatkan latihan beban dan karet maka akan meningkatkan kecepatan dan power lengan pukulan gyaku tsuki pada olahraga karate. Rekomendasi, untuk pelatih harus memperhatikan latihan fisik khususnya latihan beban dan karet untuk menghasilkan kecepatan dan *power* lengan yang baik, untuk atlet harus meningkatkan latihan beban dan karet agar mendapatkan hasil pukulan gyaku tsuki yang lebih baik

Kata Kunci: kecepatan, power lengan, latihan beban dan latihan karet

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF KARATE AND EXERCISE EXERCISE ON THE IMPROVEMENT OF POWER LOAD SLEEVE AND SPEED TO BLOW GYAKU TSUKI CHUDAN KARATEKA DOJO SMP N 2 PEMALANG

**Sova Azmi Saputra
NIM. 1206334**

**Faculty of Sport and Health Education
Universitas Pendidikan Indonesia**

SUPERVISOR: Iman Imanudin, S.P.d., M. Pd.

To do blow Gyaku Tsuki Chudan good then the required velocity and Power arms are good. The aim of research to determine the effect of Rubber Exercise And Weight Training To Increase Power Arm And Blows Free Gyaku Tsuki chudan In Karateka Dojo Smp N 2 Pemalang. Research using experimental methods with quantitative approach, a sampling technique that non-probability sampling using saturation sampling with a sample size of 20 athletes karate dojo SMP Negeri 2 Pemalang. The instrument used in this study were hand Two Medicine Ball and 4 seconds to punch. The results of statistical data analysis known correlation value punches speed test before and after weight training and rubber at 0.804 with a significance value of 0.000, while the correlation test power arm before and after weight training and rubber at 0.922 with a significance value of 0.000. This shows that weight training and rubber impact the speed and power punches arm significantly. When athletes increase strength training and the rubber will increase the speed and power arm gyaku tsuki blows in sports karate. Recommendations for coaches should pay attention to physical exercise, especially weight training and rubber to generate speed and power good arm, to the athlete should increase the training load and the rubber to get the punch tsuki better gyaku

Keywords: speed, power arms, weight training and exercise rubber